













メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
1月25日(木) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 刻み高菜【ふりかけ・沢庵ペースト】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き うの花炒り【ポテトの煮物】 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 辻利抹茶プリン 	御飯 赤魚の梅煮 もやしとニラのかか炒め【大根かか煮】 ほうれん草のナムル【めかぶ佃煮】 しそわかめ
	エネルギー: 501 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 677 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量 3	エネルギー: 545 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 5
1月26日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き 白菜の煮浸し 大根なます たいみそ	御飯 さごしの西京焼き 南瓜のスープ煮 利休和え 福神漬【びわ缶】 
	エネルギー: 535 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 521 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 624 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
1月27日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ えのきの金平【切干大根の煮物】 いんげんのくるみ和え みかん缶 	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのかにあんかけ 卵豆腐 菊水漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量 4	エネルギー: 503 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量 2	エネルギー: 615 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 4
1月28日(日) 	チーズパン オニオンコンソメスープ チンゲン菜のソテー アセロラゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の柚庵焼き 五目煮豆 おくらの酢の物【白菜の煮物】 京わかめ【ふりかけ・うめびしお】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 ブロッコリーのサラダ 桜漬【りんご缶】 
	エネルギー: 550 蛋白質: 14 脂質: 26 塩分相当量 2	エネルギー: 640 蛋白質: 31 脂質: 21 塩分相当量 2	エネルギー: 550 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
1月29日(月) 	麦飯 味噌汁 コニャクの炒め煮【ひじきの炒め煮】 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼き ビーフンソテー うめとろろ 刻みたくあん【ゆずみそ】 	御飯 肉豆腐 白菜のたらこ炒め もやしのナムル【胡瓜のナムル】 金時豆
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 547 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 648 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
1月30日(火) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 しそ昆布【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 蓮根の煮物【大根の煮物】 胡瓜の甘酢和え ふりかけ	御飯 たらことチーズの卵焼き さつま芋のレモン煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 べったら漬【たいみそ】 
	エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 531 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 650 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2
1月31日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮【黄桃缶】 牛乳	御飯 ポークチャップ 金平ごぼう【キャベツの煮物】 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 菜公【びわ缶】 	御飯 白身魚のおろし煮 チンゲン菜の中華炒め ポテトのたらこマヨネーズあえ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 545 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 533 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量 3	エネルギー: 606 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3

\*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。